

---

Subject: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Kreon](#) on Thu, 25 Nov 2010 23:19:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi freunde,

ich mal wieder.

nachdem ich ja vorn paar monaten schrieb, dass mein HA sich trotz DUT (topisch), FIN oral und Minox (Spectral dnc-l) etc. speziell in den GHE sich rapide verschlechtert, habe ich DUT vorn paar Monaten dann auch abgesetzt, da ich glaubte, es könnte daran liegen.

Doch gerade in den letzten Tagen hat sich der GHE-Status (GHE werden immer spitzer nach oben hin, quasi zu einem streifen) extrem verschlechtert. ich nehme z.Z. nur Spectral dnc-L, Fin oral, Zink und Trichosense.

woran, verdammte axt, kann dieses phänomen liegen? es kann doch nicht sein, dass nix von diesen ganzen mitteln wirkt?

ist es doch das minox, das meine haare killt? und erst recht dieses spectral dnc-l, da mit nanoteilchen?

oder ist es einzig und allein der momentane berufliche stress, der ebenso extrem ist. aber irgendwie auch normal.

was ratet ihr mir? was kann ich noch probieren? was lassen?

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [kboo](#) on Fri, 26 Nov 2010 11:38:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

doch, kann sein, dass es einfach nicht wirkt...

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [ChiChi85](#) on Fri, 26 Nov 2010 12:18:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wahrscheinlich ist deine AGA zu aggressiv!

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Nov 2010 14:59:02 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es gibt leider nach wie vor wirklich auch leute wo die behandlung sehr schlecht bis gar nicht anschlägt... Was auch immer die gründe dafür sind.

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Kreon](#) on Fri, 26 Nov 2010 15:43:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich will das irgendwie nicht so ganz akzeptieren. sollte ich vielleicht doch wieder mit DUT topisch anfangen? oder spiro bzw. fluta dazu?

ich meine, es ist für MEINE verhältnisse schlimm, ihr würdet wahrscheinlich immernoch sagen, ich hätte ne klatsche, weil ich wirklich sehr dichtes haar habe. aber die GHE verdünnisieren sich trotzdem immer weiter nach oben.

doch der stress?

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Nov 2010 19:09:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kreon schrieb am Fri, 26 November 2010 16:43ich will das irgendwie nicht so ganz akzeptieren. sollte ich vielleicht doch wieder mit DUT topisch anfangen? oder spiro bzw. fluta dazu?

ich meine, es ist für MEINE verhältnisse schlimm, ihr würdet wahrscheinlich immernoch sagen, ich hätte ne klatsche, weil ich wirklich sehr dichtes haar habe. aber die GHE verdünnisieren sich trotzdem immer weiter nach oben.

doch der stress?

Ich befinde mich momentan selber in der situation das ich nicht 100%ig weiß obs vom stress kommt oder der veranlagung, es wirkt nicht mehr so gut etc. Aber definitiv eine sache war bis jetzt immer gleich: Je mehr stress ich hatte desto schneller schien es immer bergab mit den haaren zu gehen, ganz zu schweigen von gesundheitlichen problemen die immer vermehrt auftraten in diesem zeitraum. In den phasen wo ich extrem viel stress und über längere zeit hatte schien mein haarstatus ebenfalls immer wieder liecht bergab zu gehen. Entweder stirn wieder höher gerutscht, vorne wirts dünner an begrenzten stellen oder die GHE´s fressen sich noch was tiefer rein....

Stress fördert definitiv haarausfall, es fördert aber auch alterung und fast alle krankheiten die man auflisten kann. Wissenschaftliche befunde gibts dazu auch, unter stress schüttet der

körper vermehrt das hormon cortisol aus. Da das sonst den rahmen sprengen würde und ich das posting nicht noch länger machen will, google doch einfach mal selber nach über cortisol, dann sollte einem eigentlich sofort klar sein wie schädlich der einfluss von stress, auf dauer, ist und das haare ebenfalls unter dieses raster fallen wird einem auch schnell klar. Aber stress alleine ist nicht der grund für eine AGA, es gibt genug leute die stress ohne ende haben und trotzdem ne mähne haben. Aber ohne zweifel fördert der stress unser problem und stress zu vermeiden bedeutet seinen haarausfall definitiv zu verlangsamen.

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Kreon](#) on Fri, 26 Nov 2010 19:29:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke,

das ist echt ein hilfreicher post.

welche tipps betreffend stressabbau bzw. -vermeidung kannst du mir denn geben? autogenes training? sport? etc.?

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 26 Nov 2010 20:15:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kreon schrieb am Fri, 26 November 2010 20:29danke,

das ist echt ein hilfreicher post.

welche tipps betreffend stressabbau bzw. -vermeidung kannst du mir denn geben? autogenes training? sport? etc.?

leider wenig da ich mich selber schwer damit tue^^

Aber einen tip kann ich dir aufjedenfall geben: Wenn du wirklich viel stress hast, must du manchmal prioritäten setzen, d.h. evtl. vorübergehend unwichtige sachen beiseite schieben und die umwelt zum teil leider ausblenden und sich vor allem auf das konzentrieren was einen weiterbringt und dich irgendwann aus diese misere rausholt. Einen letzten tipp kann ich dir auch noch geben: grade bei stress manchmal einfach loslassen und um es hart zu sagen: Drauf Sch\*\*\*\*. Ich weiß selber zu gut: Das klingt ja so einfach, aber es ist schwer ohne zweifel je nachdem wieviel problemen oder stress man wirklich ausgesetzt ist. Und selbst jetzt tu ich mich schwer damit, aber ich merke: es hilft! es ist sehr schön einfach mal zu relaxen, und wens nur ein bischen ist.

Genau hier gilt oben genanntes mit loslassen zu verbinden. Einfach sich mehr oder weniger nur noch um seine eigenen persönlichen probleme zu kümmern, alles andere kommt dann später. D.h. nicht du sollst jetzt nur arbeiten oder lernen und dich gar nicht mehr erholen, d.h.

ganz einfach das du dich auf dein/e arbeit/ausbildung/studium fokussierst und darauf dich mit dem bischen freizeit die hast so gut wie möglich zu entspannen. D.h. dass du unnötige sachen oder firlefanz notfalls ausblendest und dich um dich kümmerst, zumindest solange bis du selber wieder gute aussichten hast egal wie sehr du dir selber evtl. vorwürfe machst das du evtl asozial wirkts etc, Dann must du denn leuten ganz einfach deine lage erklären. wenn du daran kaput gehst oder dein leben/beruf/zukunft(was auch immer) nicht organisieren kannst ist das nicht wert dir über andere dinge unnötig extra stress zu machen. Und wenn leute das nicht verstehen kann dann schieb sie beiseite, diese sind es sowieso nicht wert, denn es ist es scheiße egal wie es dir geht, wie dein leben läuft.... dann zeig dennen notfalls auch ganz hart die kalte schulter und vergiss sie.

Ansonsten würd ich eigentlich echt ne stresstherapie oder sowas in der art empfehlen, falls du die zeit dafür was z.b. bei mir nicht der fall ist.

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Kreon](#) on Fri, 26 Nov 2010 20:50:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was genau wird bei einer stresstherapie gemacht?

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Foxy](#) on Sat, 27 Nov 2010 07:47:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nach Dut ,wenn auch topisch  
auch Fin absetzen für ne weile

das mach ich jetzt jedenfalls

ich hatte Fin topisch benutzt und bemerkt das die Haare  
immer kaputter wurden  
Fin Oral und Topisch Fin oder Dut ist zuviel des guten

würde mal 4Wochen nur Minox benutzen

dieses Spitz zulaufen hatte ich damals unter Dut Oral

Foxy

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Fin](#) on Sat, 27 Nov 2010 09:32:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lol der Foxi wieder

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Foxi](#) on Sat, 27 Nov 2010 10:07:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fin schrieb am Sat, 27 November 2010 10:32lol der Foxi wieder

wie gesagt du bekommst deine Dut Quittung noch,da geh ich jede Wette ein

im Ami Forum steht schon wieder einer  
my Hair get so worse with Dut!  
und spätestens beim ersten Blut im Sperma wirst  
du an mich denken

Foxi

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 27 Nov 2010 18:39:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kreon schrieb am Fri, 26 November 2010 21:50was genau wird bei einer stresstherapie gemacht?

kein plan, aber vermutlich ähnlich wie oben genanntesm, allerdings das du da nen ausgebildeten fachman hast der dir hilft.Und wenn du depris hast und bin ich mir auch ziemlich sicher das die krankenkasse zumindest was dazu beiträgt.

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [HirschGeweih](#) on Sat, 27 Nov 2010 18:40:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Foxi schrieb am Sat, 27 November 2010 11:07Fin schrieb am Sat, 27 November 2010 10:32lol der Foxi wieder

wie gesagt du bekommst deine Dut Quittung noch,da geh ich jede Wette ein

im Ami Forum steht schon wieder einer  
my Hair get so worse with Dut!  
und spätestens beim ersten Blut im Sperma wirst  
du an mich denken

Foxi

---

es gibt zig kraftsportler die sich fin oder sogar dut reinziehen um besser aufzubauen, und denn meisten von ihnen geht es ziemlich gut wie man sieht. Erst minox und jetzt dut... foxi du lernst es wohl einfach nie oder?

---

---

Subject: Aw: was ist der grund für meinen HA?  
Posted by [Foxi](#) on Sun, 28 Nov 2010 01:06:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HirschGeweih schrieb am Sat, 27 November 2010 19:40Foxi schrieb am Sat, 27 November 2010 11:07Fin schrieb am Sat, 27 November 2010 10:32lol der Foxi wieder

wie gesagt du bekommst deine Dut Quittung noch,da geh ich jede Wette ein

im Ami Forum steht schon wieder einer my Hair get so worse with Dut!  
und spätestens beim ersten Blut im Sperma wirst du an mich denken

Foxi

es gibt zig kraftsportler die sich fin oder sogar dut reinziehen um besser aufzubauen, und denn meisten von ihnen geht es ziemlich gut wie man sieht. Erst minox und jetzt dut... foxi du lernst es wohl einfach nie oder?

Minox hat mir mit Sicherheit geschadet!

Dut steht in den Sternen

Foxi

---